

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ детский сад № 20
"Светлячок"

_____ О.В.Перунова
"01" июля 2024 г.

	Десятидневное меню для питания воспитанников МДОУ детский сад № 20 "Светлячок" раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на летне-осенний период 2024 года												
		Ранний (от 1 до3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1-я неделя 1 день Понедельник													
	<u>Завтрак</u>												
438	Омлет натуральный	60/2	8.82	10.92	11.38	182.65	0.94	80/3	10.35	12.82	13.36	214.42	1.1
57	Икра кабачковая	50	0.6	2.36	3.85	38.75	3.75	50	0.6	2.36	3.85	38.75	3.75
411	Чай с сахаром	150/9	0.04	0.01	6.99	28	0.02	180/11	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0	30	1.58	0.2	9.66	47.7	0
	ИТОГО:	352	11.04	13.49	31.88	296.7	4.71	405	12.59	15.4	36.86	340.87	4.88
	<u>2-й завтрак</u>												
418	Сок фруктовый	130	0.75	0	15.15	64	3	150	0.9	0	18.18	76	3.6
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0.14	0.02	0.38	2.4	0.98	30	0.21	0.03	0.57	3.6	1.47
87	Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.92	88.95	3.49	180	3.95	3.79	11.9	106.7	4.19
619	Тефтели мясные в соусе	50/50	11.94	7.66	16.92	184.5	16.9	75/70	15.91	10.22	22.56	246	22.5
681	Каша пшеничная - гарнир	110	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	130	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
868	Компот из смеси сухофрукты	150	1.58	0.2	9.66	47.3	0	180	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.24	6.68	34.7	0	50	2.64	0.48	13.36	69.3	0
	ИТОГО:		18.39	11.4	61.47	431.05	22.66		24.43	14.86	79.54	560.74	29.71
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150/9	2.34	2	10.63	70	0.98	180/11	2.85	2.41	14.36	91	1.17
	Печенье (кондитерские изделия)	30	3.54	6.57	27.87	185	0	40	5	9.2	39	259	0
	ИТОГО		5.88	8.57	38.5	255	0.98		7.85	11.61	53.36	350	1.17
	ВСЕГО за 1 день:		36.06	33.46	147	1046.75	31.35		45.77	41.87	187.94	1327.61	39.36
2 день Вторник													
	<u>Завтрак</u>												
101	Суп молочный (рисовый)	150	2.32	3.96	24.08	141	0	180	2.77	4.73	28.74	168.3	0

[illegible]

[illegible]

88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.29	62.85	4.95	180	1.93	2.04	12.35	75.42	5.94
310	Пельмени с маслом сливочным	130/5	14.07	6.13	25.38	213	0.25	150/5	16.15	7.04	29.14	244.6	0.29
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.8	84.75	0.3	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	40	2.64	0.48	13.36	69.34	0
	ИТОГО:	505	18.91	8.285	72.81	442.57	5.5	605	22.7	9.778	89.51	538.36	6.59
	Полдник												
	Бутерброд с маслом	30/5	4.18	1.99	38.5	189	0	30/7	5.85	2.79	54	264.6	0
958	Кофейный напиток	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
	ИТОГО:		8.53	5.74	44.8	265	0.45		11.07	7.29	61.56	356.6	0.54
	ВСЕГО за 5 день:		8.53	22.345	165.46	1004.77	16.34		43.06	27.008	208.72	1251.84	18.2
2-я неделя 6 день Понедельник													
	Завтрак												
223	Макаронник	130/5	4.95	3.8	23.73	148.94	0	150/5	5.68	4.36	27.25	171	0
411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	ИТОГО:	347	4.99	3.81	30.72	176.94	0.02	400	5.74	4.38	37.24	211	0.03
	2-й завтрак												
417	Сок фруктовый рекомендуемый	130	0.51	0.21	14.23	61	75	150	0.61	0.25	18.67	79	90
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие	20	0.14	0.02	0.38	2.4	0.98	30	0.21	0.03	0.57	3.6	1.47
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	180	1.3	3.54	9.17	73.8	7.4
299	Котлета, шницель говяжий	50	19.58	5	17.41	192.4	6.83	70	24.48	6.25	21.76	240.5	8.5
681	Каша гречневая - гарнир	110	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	120	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
868	Компот из смеси сухофрукты	150	1.58	0.2	9.66	47.3	0	180	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.24	6.68	34.67	0	50	2.64	0.48	13.36	69.34	0
	ИТОГО:	520	23.83	8.53	59.69	411.47	15.27	650	30.35	10.64	76.01	522.38	18.92
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
	Печенье	30	4.18	1.99	38.5	189	0	40	5.85	3.79	54	264.6	0
	ИТОГО:	200	7.33	4.71	51.46	278	1.2	250	9.52	6.98	69.82	371.6	1.43
	ВСЕГО за 6 день:		36.66	17.26	156.1	927.41	91.49		46.22	22.25	201.74	1183.98	110.38
7 день Вторник													
	Завтрак												
101	Суп молочный (гречка)	150	3.49	2.72	24.6	136.9	0	180	4	3.12	28.25	157.2	0
411	Чай с сахаром	150	2.85	2.41	14.36	91	1.17	180	3.17	2.68	15.96	101.1	1.3
	ИТОГО:	360	6.34	5.13	38.96	227.9	1.17	400	7.17	5.8	44.21	258.3	1.3
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	100	0.04	0.4	9.8	44	10
	(рекомендуемые)												

	<u>Обед</u>												
91	Суп картофельный с клецками(№128)	150	1.26	2.02	7.28	52.35	3.45	180	1.51	2.42	8.74	62.82	4.14
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей или мясом(говядина)	130/5	8.59	4.4	22.9	165.4	4.59	140/5	9.86	5.05	26.29	189.9	5.27
71	Овощи натуральные свежие	20	0.14	0.02	0.38	2.4	0.98	30	0.21	0.03	0.57	3.6	1.47
878	Кисель из сока плодового	150	0.43	0.045	22.65	92.7	0.82	180	0.51	0.054	27.18	111.2	0.99
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	40	2.64	0.48	13.36	69.34	0
	ИТОГО:	495	13.32	6.925	69.55	394.82	9.84	605	16.31	8.234	85.8	484.16	11.87
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150	1.5	0.15	4.35	25	15	180	1.8	0.18	5.22	30	18
452	Булочка домашняя	40	3.64	6.26	26.96	179	0	60	5.1	8.76	37.74	250.6	0
	ИТОГО:	200	5.14	6.41	31.31	204	15	250	6.9	8.94	42.96	280.6	18
	ВСЕГО за 7 день:		25.18	18.845	149.13	868.52	35.51		30.42	23.374	182.77	1067.06	41.17

8 день Среда													
	<u>Завтрак</u>												
227	Яйца вареные	40/1	5.08	4.6	0.28	63	0	40/1	5.08	4.6	0.28	63	0
57	Икра кабачковая	110	1.32	5.2	8.47	85.25	8.25	130	1.56	6.15	10.01	100.75	9.75
411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.45	7.55	14.62	136	0	30	2.45	7.55	14.62	136	0
	ИТОГО:	347	8.89	17.36	30.36	312.25	8.27	400	9.15	18.32	34.9	339.75	9.78
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) рекомендуемые	150	0.51	0.21	14.23	61	75	180	0.61	0.25	18.67	79	90
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0.14	0.02	0.38	2.4	0.98	30	0.21	0.03	0.57	3.6	1.47
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	11.08	180	1.25	3.52	6.1	61.02	13.3
321	Плов из птицы	50/110	15.12	12.76	26.76	282	0.41	70/130	18.9	15.95	33.45	352.5	0.51
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	40	2.64	0.48	13.36	69.34	0
	ИТОГО:	520	19.53	16.165	69.4	501.97	12.77	650	24.98	20.198	88.14	635.46	15.64
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
	Печенье(кондитерские изделия)	30	4.18	1.99	38.55	189	0	40	5.85	4.89	53.96	264.6	0
	ИТОГО:	200	8.53	5.74	44.85	265	0.45	250	11.07	9.39	61.52	356.6	0.54

	ВСЕГО за 8 день:		37.46	39.475	158.84	1140.22	96.49		45.81	48.158	203.23	1410.81	115.96
9 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
101	Суп молочный (кукурузный)	150	3.29	3.84	26.96	155.97	0	180	3.93	4.58	32.18	186.16	0
411	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	30	2.37	0.3	14.49	71	0
	ИТОГО:	350	8.81	6.86	54.41	315.97	1.2	410	9.97	8.07	62.49	364.16	1.43
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Сок фруктовый рекомендуемый	150	0.51	0.21	14.23	61	75	180	0.61	0.25	18.67	90	79
	<u>Обед</u>												
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.29	62.85	4.95	180	1.94	2.04	12.34	75.42	5.94
274/235	Шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	50/3	5.9	7.24	7.13	117.5	0.15	70/4	8.24	10.1	9.97	164.1	0.21
681	Каша пшеничная (вязкая) -гарнир	110	2.1	3.17	16.88	104.39	15.4	120	2.48	3.75	19.95	123.37	18.2
759	Соус красный основной	30	0.63	1.84	2.87	30.6	0.4	50	1.05	3.07	4.78	51	0.67
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0.43	0.045	22.65	92.7	0.82	180	0.51	0.054	27.18	111.24	0.99
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	40	2.64	0.48	13.36	69.34	0
	ИТОГО:	532	13.57	14.435	76.16	490.01	21.72	673	18.44	19.694	97.24	641.77	26.01
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Бутерброд с повидлом	30-Ост	2.92	3.13	27.98	155.8	0.025	30/15	4.08	4.38	40.57	218.17	0.035
	ИТОГО:	200	2.96	3.14	34.97	183.8	0.045	250	4.14	4.4	50.56	258.17	0.065
	ВСЕГО за 9 день:		25.85	24.645	179.77	1050.78	97.965		33.16	32.414	228.96	1354.1	106.505
10 день Пятница													
	<u>Завтрак</u>												
101	Суп молочный (манный)	150	16.6	4.26	30.54	227	0	180	18.74	4.81	34.48	256.3	0
411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	30	2.37	0.3	14.49	71	0
	ИТОГО:	352	19.01	4.57	52.02	326	0.02	405	21.17	5.13	58.96	367.3	0.03
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Сок фруктовый рекомендуемый	150	0.51	0.21	14.23	61	75	180	0.61	0.25	18.67	79	90
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0.14	0.02	0.38	2.4	0.98	30	0.21	0.03	0.57	3.6	1.47
87	Суп картофельный с горохом	150	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	180	1.3	3.54	9.18	73.8	7.4

317	Птица отварная	50	10.55	6.8	0	103.3	0	70	14.77	9.52	0	144.6	0
759	Соус красный основной	30	0.21	0.75	0.88	11.12	0.006	50	0.42	1.5	1.76	22.24	0.012
335	Макаронные изделия отварные	110	4.05	3.31	19.39	123.5	0	130	4.78	3.91	22.92	146	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0	20	1.58	0.2	9.66	47.3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	40	2.64	0.48	13.36	69.34	0
	ИТОГО:	535	19.06	14.39	62.55	456.99	8.446	680	25.84	19.32	78.94	594.72	10.432
	<u>Полдник</u>												
414	Кофейный напиток	150	4.35	3.75	6	75	1.05	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26
	Бутерброд с маслом	30/5	3.64	6.26	26.96	179	0	30/7	5.1	8.76	37.74	250.6	0
	ИТОГО:	200	7.99	10.01	32.96	254	1.05	250	10.32	13.26	44.94	340.6	1.26
	ВСЕГО за 10 день		46.57	29.18	161.76	1097.99	84.516		57.94	37.96	201.51	1381.62	101.722
			Б	Ж	У	Эп ккал	С		Б	Ж	У	Эп ккал	С
	Всего за 10 дней		307.49	261.83	1606.27	10185.46	617.071		417.38	331.256	2021.6	12767.15	726.977
	Среднее значение		32.21	32.63	167.73	1108.91	60.06		43.65	39.25	209.4	1367.56	70.49

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептур а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях". Авторы Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ).
Составила технолог Ярцева Л.И.